

Zuivel en diabetes

Oktober 2015

In de Voedingsrichtlijn diabetes van de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) wordt het belang van de kwaliteit van voeding en een gezond voedingspatroon benadrukt.¹ Het advies om de consumptie van verzadigd vet te beperken blijft gelden, maar er wordt een expliciete uitzondering gemaakt voor (volle) zuivelproducten.

Volksziekte nummer 1

Het aantal mensen met diabetes, met name diabetes type 2, neemt ernstig toe. In 2011 waren in Nederland ongeveer 850.000 mensen met de diagnose diabetes.² In 2040 zal dit aantal naar schatting oplopen naar 1,2 miljoen.³ Ongeveer 90% van hen heeft diabetes type 2. De oorzaak van de toename van diabetes ligt met name in de toename van overgewicht, een ongezond voedingspatroon en een inactieve leefstijl. Ruim 80% van de mensen met diabetes type 2 heeft overgewicht.

Voeding: de kwaliteit telt

Eten volgens de Richtlijnen goede voeding is de belangrijkste basis om diabetes te voorkomen of te behandelen. Dat betekent voldoende groente, fruit, noten, peulvruchten, volkoren producten, olijfolie en zuivel. Daarbij geldt dat de inname van geraffineerde koolhydraten, gezoete dranken en bewerkt rood vlees moet worden beperkt.

Verzadigd vet

De NDF stelt dat er niet genoeg bewijs is om een bepaalde hoeveelheid vet te adviseren in de voeding voor mensen met diabetes.^{4,5} Het soort vet is belangrijker dan de totale vetinname, vanwege het effect op hart- en vaatziekten.⁶ Zo blijkt uit onderzoek dat een voedingspatroon hoog in verzadigd vet negatieve effecten heeft op de hoeveelheid vet in de lever en op buikvet. Een voedingspatroon met veel meervoudig onverzadigd vet laat echter de vetvrije massa toenemen.⁷ Door gebrek aan overtuigend bewijs voor een optimale hoeveelheid verzadigd vet, wordt mensen met diabetes geadviseerd om de Richtlijnen goede voeding te volgen. De nieuwe Richtlijnen goede voeding (2015) geven geen advies meer over verzadigd vet, maar wel om boter, harde margarine en bak- en braadvetten te vervangen door zachte margarines, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën.^{8,9} Deze richtlijnen zijn gemaakt voor gezonde mensen. Voor mensen met diabetes type 2 heeft de NDF een speciale richtlijn: de Voedingsrichtlijn diabetes 2015.



Speciale rol voor zuivel

Opvallend in de Voedingsrichtlijn diabetes is de nuancering rondom verzadigd vet en zuivel. Het advies om de consumptie van verzadigd vet te beperken blijft gelden, maar er wordt een expliciete uitzondering gemaakt voor (volle) zuivelproducten, waaronder melk en yoghurt. Niet alle verzadigde vetten blijken hetzelfde effect te hebben. De NDF wijst op recente wetenschappelijke studies die laten zien dat een hoge zuivelinname geassocieerd is met een lager risico op diabetes type 2. Er zijn verschillende recente meta-analyses en cohortstudies die dit aantonen.^{10,11,12,13,14}

Beschermende effecten

Zuivel in het algemeen biedt bescherming, maar er zijn ook beschermende effecten aangetoond van magere zuivel, kaas en gefermenteerde melkproducten. Dit effect wordt mogelijk veroorzaakt door verschillende zuivelcomponenten, zoals eiwitten, calcium, magnesium, melkvetzuren. Ook het fermentatieproces kan effect hebben.^{15,16,17}

Welk dieet bij diabetes?

Een dieetadvies op maat kan helpen om het bloedglucose onder controle te houden, de medicatie uit te stellen of te verminderen en om lange termijn complicaties uit te stellen. Bij diabetes type 2 met overgewicht is er op korte termijn (<1 jaar) relatief overtuigend bewijs dat koolhydraatbeperking gunstiger is dan een vetbeperking.¹⁸ Er zijn nog onvoldoende gegevens om datzelfde te concluderen voor effecten op langere termijn.

Zuivel en diabetes

Oktober 2015

Goede koolhydraatbronnen:

groenten, fruit, peulvruchten en volkoren graanproducten

Slechte koolhydraatbronnen:

wit brood, broodproducten van witmeel, gebak, koekjes, vezelarme en/of gezoete ontbijtgranen, snoep, witte rijst, witte pasta, vruchtensappen en gezoete dranken.

NDF advies

De NDF adviseert bij mensen met diabetes en overgewicht een mediterraan voedingspatroon of een matige koolhydraatbeperking. Een koolhydraatbeperking heeft altijd de voorkeur boven vetbeperking. Daarnaast heeft het hoge eiwitgehalte dat met een koolhydraatbeperking gepaard gaat een aanvullend gunstig effect. Een voedingsadvies voor mensen met diabetes moet altijd individueel worden afgestemd. Zelfmanagement is aan te raden en intensieve leefstijlprogramma's hebben de voorkeur als het gaat om het bereiken van gewichtsverlies, lichaamsbeweging, gedragsverandering en metabole veranderingen.

Werkwijze NDF

Voor de nieuwe Voedingsrichtlijn diabetes van de NDF (2015) heeft een werkgroep met afgevaardigden van de Diabetes Vereniging Nederland (DVN), huisartsen, diabetesverpleegkundigen, diëtisten en wetenschappers de nieuwste wetenschappelijke inzichten meegenomen.

Literatuur

- Nederlandse Diabetes Federatie (2015) NDF Voedingsrichtlijn diabetes 2015, Amersfoort.
- Website Nationaal Kompas, Hoe vaak komt diabetes mellitus voor en hoeveel mensen sterven eraan?
- Diabetes Fonds
- Ajala O et al (2013) Systematic review and meta-analysis of different dietary approaches to the management of type 2 diabetes. *Am J Clin Nutr* 97(3): 505-16
- Chowdhury R et al (2014) Association of dietary, circulating, and supplement fatty acids with coronary risk: a systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med*, 160(6): 398-406
- Estruch R et al (2013) Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N Engl J Med* 368(14): 1279-90
- Rosqvist, F et al. (2014) Overfeeding Polyunsaturated and Saturated Fat Causes Distinct Effects on Liver and Visceral Fat Accumulation in Humans. *Diabetes*
- Gezondheidsraad (2015) Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatie nr 2015/24
- Chowdhury R et al (2014) Association of dietary, circulating, and supplement fatty acids with coronary risk: a systematic review and meta-analysis *Ann Intern Med*, 160(6): 398-406
- Tong X et al (2011) Dairy consumption and risk of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of cohort studies *Eur J Clin Nutr* 65(9): 1027-31.
- Gao D et al (2013) Dairy products consumption and risk of type 2 diabetes: systematic review and dose-response meta-analysis. *PLoS One*, 8(9): p. e73965.
- Aune D et al (2013) Dairy products and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Am J Clin Nutr*. 98(4): p. 1066-83
- Kratz M et al (2013) The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease *Eur J Nutr* 52(1): p. 1-24
- Mozaffarian, D (2014) Saturated fatty acids and type 2 diabetes: more evidence to re-invent dietary guidelines *Lancet Diabetes Endocrinol* 2(10): p. 770-2
- Melk, voedzaam van nature. De wetenschap achter de voedings- en gezondheidsvoordelen van melk en melkproducten
- Pittas AG et al (2007) Review: the role of vitamin D and calcium in type 2 diabetes. A systematic review and meta-analysis. *J Clin Endocrinol Metab* 92:2017-2029
- McGregor RA & Poppitt SD (2013) Milk protein for improved metabolic health: a review of the evidence *Nutr Metab* 10: 46
- Ley S.H. et al (2014) Prevention and management of type 2 diabetes: dietary components and nutritional strategies. *Lancet* 383(9933): 1999-2007